MOVILIDAD PARA POWERLIFTING

PROTOCOLO DE MOVILIDAD

TONY ANDRADES



EN-FORMA

¿CÓMO USAR ESTE MANUAL?

1 **CHEQUEO MÉDICO**
Antes de empezar con el entrenamiento asegúrate de no tener ninguna lesión.
Para esto visita a tu médico o fisioterapeuta de confianza.

2 **TOMA DE FOTOGRAFÍAS**
Realiza una fotografía por cada movimiento (sentadilla, press de banca y peso muerto) para tener referencia de tu movilidad y sensaciones actuales.

3 **COMPARTIR EN REDES SOCIALES**
Para estar más motivado y motivar a los demás comparte tu nivel inicial y tus progresos a través de videos y/o fotos. Súbelos a tus RRSS, etiquétanos (EnForma y Tony Andrades) y pon el hashtag #movpowerlifting.

4 **ENTRENAR**
Es el momento de poner en práctica toda la información de este manual.
Lee las instrucciones iniciales y sigue el orden de los ejercicios que te hemos preparado.

5 **HÁBITO**
Es fundamental dedicarle al manual mínimo 2 días a la semana para obtener el resultado deseado. Puedes repetir la misma sesión de movilidad en la misma semana.

¡Síguenos!







Telf: 675747379 - formacion@en-forma.es

INTRODUCCIÓN TEÓRICA

La Movilidad es una capacidad imprescindible para la vida deportiva y cotidiana, que se hace aún más de notar en deportes como el Powerlifting.

Sentadilla profunda, Peso Muerto estilo Sumo, Press de Banca con arqueo espinal. Las necesidades de Movilidad son de peso si queremos que esos levantamientos salgan de la forma más eficiente y saludable posible.

En este manual te ayudaremos a ganar Rango de Movimiento (RdM) en los 3 movimientos principales de tu deporte.

El manual está diseñado para que lo añadas a tu semana de entrenamiento como sesión dedicada a la Movilidad. También puedes seleccionar algunos de los ejercicios que te proponemos y añadirlos a los calentamientos de tus sesiones.

Como puedes observar, cada sesión está dividida y organizada intencionadamente en:

- Foam Roller
- Movilidad Pasiva
- Movilidad Activa
- Integración

Con ello, progresamos en intensidad, posición y complejidad no solo en el transcurso de las semanas, sino también en la misma sesión.

Las dos primeras fases, Foam Roller y Movilidad Pasiva, se encargarán de acondicionar los tejidos y el sistema nervioso para que estén más receptivos a la modificación.

Las dos fases siguientes, Movilidad Activa e Integración, son las que más peso tienen, pues terminarán de establecer las conexiones neuromusculares necesarias para controlar el RdM que hemos explorado con la Movilidad Pasiva previa.

Esto nos hará, no solo poder ganar RdM Pasivo en rotación externa + flexión de cadera (vital para este ejercicio) sino también poder controlarlo y sentirnos cómodos aplicando fuerza en ese nuevo RdM.

No te preocupes si no conoces los ejercicios que te proponemos, al adquirir este manual también has desbloqueado una serie de vídeos que te mostrarán cómo se realiza cada ejercicio. Con solo hacer click en el nombre del ejercicio verás a uno de nosotros ejecutándolo y algunos tips importantes para que no te pierdas ni un detalle.

Los asteriscos que verás en algunos ejercicios indican que la contracción de la musculatura encargada del movimiento debe hacerse de manera progresiva, iniciando con poca intensidad y acabando con una intensidad vigorosa (aunque sin llegar a sentir dolor). Ello en todas las repeticiones indicadas en el ejercicio.

Un "ciclo" indica una vuelta completa hacia delante y hacia detrás. Por ejemplo, si se indica realizar 3x3 ciclos de circunducción de hombro de pie el ciclo corresponderá a una circunducción empezando hacia delante y otra empezando hacia atrás. Eso se repetirá 3 veces con ese brazo, se hará lo mismo con el otro brazo y eso concluirá una serie. Luego se realizarán las dos series restantes.

Los rebotes que se indican en la mayoría de ejercicios de Movilidad Pasiva son leves y gentiles balanceos de la articulación cerca de su máximo RdM Pasivo.

Por ejemplo, en un estiramiento Pidgeon en el que se pidan 5x5 rebotes nos colocaremos en la posición y trataremos de acercar el abdomen al suelo hasta llegar a una zona de leve molestia, donde comenzaremos con los 5 rebotes o leves balanceos (intentando alcanzar en cada balanceo un RdM levemente mayor). Esos 5 rebotes concluirían 1 repetición, por lo que deberíamos realizar las 4 restantes con esa pierna y cambiar a la contraria.

Sin más dilación, te dejamos que disfrutes del manual y te invitamos a que compartas las imágenes del antes y el después para que otros powerlifters vean que se puede mejorar la Movilidad haciendo algo más que estiramientos pasivos.

AUTOMASAJE

Foam Roller

1 COLUMNA TORÁCICA



10 segundos en cada lado

2 GLÚTEOS



10 segundos en cada lado

3 PIRAMIDAL



10 segundos en cada lado

4 TRÍCEPS SURAL



10 segundos en cada lado

5 CUÁDRICEPS



10 segundos en cada lado

HAZ CLICK EN LAS IMÁGENES PARA VER LAS DEMOSTRACIONES

6 FASCIA PLANTAR



10 segundos en cada lado

7 PECTORAL



10 segundos en cada lado

MOVILIDAD PASIVA

TREN SUPERIOR

1 **PRAYER STRETCH**



5x5 con rebotes

2 **PRAYER STRETCH CON INCLINACIÓN**



5x5 con rebotes

3 **PRAYER STRETCH CON ROTACIÓN**



5x5 con rebotes

4 **EXTENSIÓN TORÁCICA SOBRE RODILLO**



6x5 segundos

5 **ESTIRAMIENTO DORSALES**



5x5 con rebotes

TREN INFERIOR

6 PIERNA DELANTERA



5x5 con rebotes

7 PIERNA TRASERA



5x5 con rebotes

8 TRANSICIÓN



90-90

x2

9 PIERNA DELANTERA CONTRARIA



5x5 con rebotes

10 PIERNA TRASERA CONTRARIA



5x5 con rebotes

11 PIDGEON STRETCH



5x5 con rebotes

12 WORLD GREATEST STRETCH ROT. EXTERNA



5x5 con rebotes

13 WORLD GREATEST STRETCH CON CODOS



5x5 con rebotes

HAZ CLICK EN LAS IMÁGENES PARA VER LAS DEMOSTRACIONES

14 FLEXORES DE CADERA EN SPLIT



5x5 con rebotes

15 CADENA POSTERIOR EN SPLIT



5x5 con rebotes

16 ADUCTORES EN SPLIT



5x5 con rebotes

17 TRICEPS SURAL EN POSICIÓN DOWNDOG



5x5 con rebotes

18 MWM ROT. EXTERNA PIDGEON



5x5 con rebotes

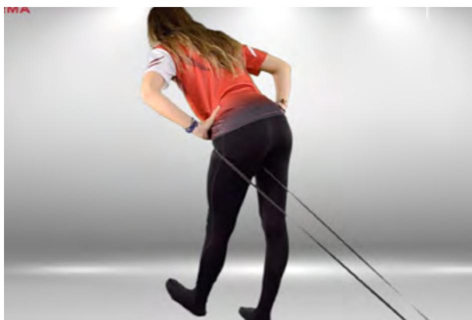
19 MWM FLEXORES DE CADERA



5x5 con rebotes

HAZ CLICK EN LAS IMÁGENES PARA VER LAS DEMOSTRACIONES

20 MWM CADENA POSTERIOR EN SPLIT



5x5 con rebotes

21 MWM ADUCTORES EN SPLIT ROTACION EXTERNA



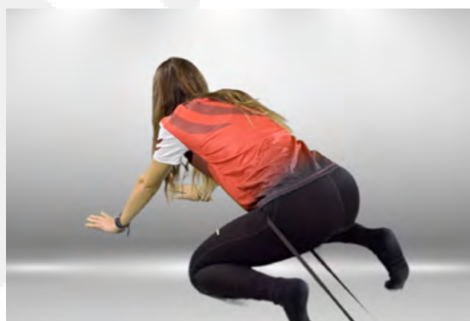
5x5 con rebotes

22 MWM DORSIFLEXIÓN



5x5 con rebotes

23 MWM QUADRUPED ROCK BACK



5x5 con rebotes

MOVILIDAD ACTIVA

(MACs) MOVILIZACIONES ARTICULARES CONTROLADAS

= CONTRACCIÓN PROGRESIVA EN CADA CONTRACCIÓN

TREN SUPERIOR

1 DE W A Y DECÚBITO PRONO



3x5

2 CIRCUNDUCCIÓN DE HOMBRO



2x3 ciclos

3 ONDAS ESPINALES PLANO SAGITAL



1x4 ondas

4 ONDAS ESPINALES PLANO FRONTAL



1x4 ondas

5 PROTACCIONES ESCAPULARES EN CUADRUPEDIA



1x6

6 CIRCUNDUCCIÓN ESCAPULAR UNILATERAL



3x3 ciclos cada

7 ROTACIÓN TORÁCICA EN CUADRUPEDIA



3x5

8 ROTACIONES TORÁCICAS CON PELOTA



3x3 ciclos

9 CIRCUNDUCCIÓN DE HOMBRO DE RODILLAS



2x3 ciclos

10 ROT. EXTERNA POSICIÓN DE FROG




5x5 segundos

11 CIRCUNDUCCIÓN DE CADERA EN CUADRUPEDIA



3x3 ciclos

12 CIRCUNDUCCIÓN DE TOBILLO SENTADO



3x3 ciclos

13 ROT. EXT. DE CADERA SENTADO EN POSICIÓN SENTADILLA




3x3x5 segundos

14 ROT. EXTERNA DE CADERA SENTADILLA




3x3x5 segundos

15 ROT. EXT CADERA SENTADO PESO MUERTO

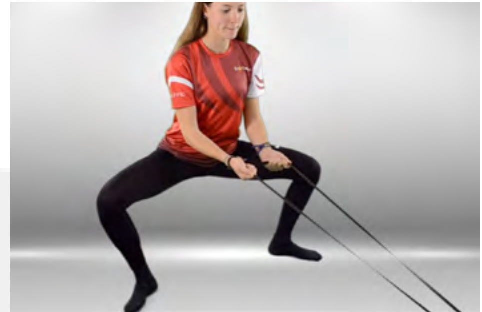




3x3x5 segundos

16 ROT. EXT CADERA PESO MUERTO





3x3x5 segundos

17 CIRCUNDUCCIÓN DE CADERA DE PIE



3x3 ciclos

INTEGRACIÓN

1 WINDMILL CON KETTLEBELL



2x5 cada

2 SENTADILLA RNT ANTIFLEXIÓN



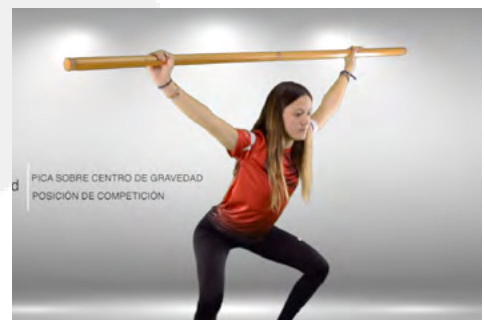
2x10 [solo gesto, sin carga]

3 PESO MUERTO SUMO RNT ANTIFLEXIÓN



2x10 [solo gesto, sin carga]

4 SENTADILLA OVERHEAD



2x8

5 PRESS DE BANCA



2x8



EN-FORMA

Telf: 675747379 - formacion@en-forma.es

Vive en forma S.L.U: es propietaria de todos los derechos de propiedad intelectual e industrial de: todo el material publicado en este manual (incluyendo, sin limitación, textos, imágenes, fotografías, videos, marcas o logotipos, estructura y diseño de la composición de cada una de las páginas individuales que componen la totalidad del sitio, a excepción de la fotografía de portada - Creado por Kjpargeter - Freepik.com)